

# Quận nhà hướng dẫn cách vượt qua cơn nóng bức hiện nay

Khi nhiệt độ và độ ẩm trong những tháng hè lên cao đến mức nguy hiểm, các giới chức y tế Quận Montgomery khuyến cáo cư dân trong quận nên cẩn thận để tránh khỏi các chứng bệnh do sức nóng gây ra. **Mọi người phải quan tâm khi nhiệt độ lên gần 100o và chỉ số nóng nực vượt quá 100o.**

Trẻ em, người cao niên và những người có vấn đề về sức khỏe như bị hen suyễn có nhiều nguy cơ mắc phải các chứng bệnh do nóng nực gây ra như trúng nắng và kiệt sức.



**Theo đúng các điều chỉ dẫn sau đây, mọi người có thể giữ được sự an toàn và dễ chịu trong những ngày hè nóng bức:**

- Ở trong nhà, nếu có thể. Hãy tránh các hoạt động mất sức dưới ánh mặt trời như thể thao và làm vườn. Nếu phải hoạt động nặng nhọc, hãy làm việc đó trong khoảng thời gian mát nhất trong ngày, thường là vào buổi sáng trước 9 giờ. Hãy đến các cao ốc có máy lạnh trong khu vực nếu nhà của quý vị không có máy lạnh. Các kiến trúc có máy lạnh có thể là các trung tâm cao niên, rạp chiếu bóng, thư viện và các khu thương mại.
- Khi ra ngoài trời, hãy ăn mặc thích hợp. Nên mặc áo quần màu sáng, đeo kính râm và thoa thuốc chống nắng.
- Uống nhiều nước. Mất nước, vọp bẻ (chuột rút), kiệt sức hoặc bị trúng nắng có thể xảy ra khi chúng ta không uống đủ chất lỏng. Nước là chất lỏng an toàn nhất để uống. Tránh uống rượu và cà phê.
- Đừng bao giờ nhốt thú và trẻ con trong xe, ngay cả khi để cửa kính hở chút đỉnh. Hãy thăm dò thường xuyên những thân nhân hay người lớn tuổi và những người dễ bị bệnh. Hãy lưu ý tới các dấu chỉ của người bị trúng nắng như người nóng lên da khô; rối loạn; ảo giác; và gây sợ.

**Biết được các triệu chứng của người bị trúng nắng có thể ngăn chặn được các biến chứng có thể đe dọa đến tính mạng. Nếu bất cứ những điều gì xảy ra như dưới đây, hãy tránh xa nơi nóng bức ngay, cởi bỏ áo quần chật chội hoặc nặng nề, và uống nhiều nước vào.**

- Bị chuột rút vì nóng: các triệu chứng bao gồm việc bắp thịt co giật một cách đau đớn, thường là ở bụng và chân.
- Kiệt sức vì nóng: các dấu hiệu đầu tiên là người mát lạnh đi, rịn mồ hôi, da nhợt nhạt hay ửng đỏ, chóng mặt, ói mửa, nhức đầu và yếu đi; và
- Trúng nắng: dấu hiệu trầm trọng nhất. Các triệu chứng bao gồm tình trạng da nóng lên, đỏ ửng lên và khô, mạch máu yếu đi, hơi thở dồn dập, và khả năng nhận biết thay đổi. Hãy gọi số điện thoại khẩn cấp 911 ngay tức khắc.

Quạt máy được phân phối cho các vị già yếu, bị thương tật và cư dân nào cần đến tại Đơn Vị Thông Tin và Trợ Giúp về các Dịch Vụ Cao Niên và Thương Tật thuộc Bộ Dịch Vụ Y Tế và Nhân Sinh. Quý vị nào đủ điều kiện hiện gặp khó khăn vì nóng bức hãy liên lạc với Đơn Vị Thông Tin và Trợ Giúp Người Cao Niên tại số 240-777-3000.

Soạn thảo bởi Văn Phòng Thông Tin Công Cộng Quận Montgomery  
240-777-6530; TTY 240-777-6505  
[www.montgomerycountymd.gov](http://www.montgomerycountymd.gov)